

健康

統合失調症など 家族教室のご案内

無料 要予約

ご家族同士で、日頃の思いを話し合いませんか。共感したり、ホッとできたり、ちょっと元気になるヒントが交流会で見つかるはずですよ。

対象 区内在住で「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族

日時 4月13日(木)14時～16時

場所 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

精神科医師による こころの健康相談

無料 要予約

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの健康のご心配はありませんか？

解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時 4月14日(金)午後、4月26日(水)午後

場所 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

愛犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録、毎年1回の狂犬病予防注射、鑑札・注射済票を犬に着けておくことが狂犬病予防法で義務付けられています。

●集合注射のご案内

日時 4月11日(火)・23日(日)13時30分～16時

場所 区役所1階 検診車スペース(正面入口東側)

費用 (1)注射料金:2,750円

(2)注射済票交付手数料:550円

※令和2年度より狂犬病予防注射料金が改定されています。

雨天決行。ただし、11時時点で大阪管区気象台が大阪市内に「特別警報」または「暴風警報」を発表している場合は中止させていただきます。

※継続の方は、区役所からの案内通知を忘れずにご持参ください。

※動物病院で受けられる場合、注射料金が異なる場合があります。

※令和5年度の集合注射会場では、飼い犬の登録申請受け付けができません。登録申請については区役所窓口までお越しください。

なお、飼い犬にマイクロチップを装着し、令和4年11月1日以降に国に登録した場合は、特例制度により本市への登録申請は不要です。

マイクロチップ
特例制度



●4月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です。

ペットを飼ったその時から、飼い主にはさまざまな責任が生じます。マナーを守り、周囲に迷惑を及ぼすことがないように努めなければなりません。

◆不幸な命を増やさないために、最後まで責任をもって飼いましょう。

◆不妊去勢手術を行い、むやみな繁殖を避けましょう。

◆放し飼いや排泄物の放置はしないでください。

◆猫はできるだけ室内で飼育しましょう。

※野良猫にエサを与える場合は、エサの片付けやフン・尿の後始末を必ずしなければいけません(令和元年12月の条例改正により、動物へ餌を与えた後の清掃が義務付けられました)。

問合せ 区保健福祉課(保健)

TEL 6647-9973 **FAX** 6644-1937



たけのこの磯部和え

(1人分の栄養価
エネルギー 78kcal 食塩相当量 0.8g)

材料(2人分)

たけのこ(水煮)……………100g(1/2個)
かにかま……………1本
あおさ……………1g
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 たけのこは水洗いし、食べやすい大きさに切る。かにかまはほぐしておく。
- 2 ボウルにあおさ、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- 3 2にたけのこ、かにかまを入れて、味がなじむように全体を混ぜ合わせる。

たけのこ調味料を混ぜるだけで出来る簡単な和え物です。かにかまを加えることで色合いが良くなります。あと1品欲しいときや忙しいときなどにおすすめです。

健診・検診などのお知らせ

問合せ 区保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

種別	対象	日時	場所	費用	
乳幼児健診	3カ月児健診※ 予約不要	令和4年11月26日～ 令和4年12月15日生まれの方 令和4年12月16日～ 令和5年1月26日生まれの方	4月12日(水)9時～ 5月10日(水)9時～	区役所3階	無料
	1歳6カ月児健診※ 予約不要	令和3年9月1日～ 令和3年9月18日生まれの方 令和3年9月19日～ 令和3年10月23日生まれの方	4月6日(木)13時20分～ 5月11日(木)13時20分～		
	3歳児健診※ 予約不要	令和1年9月15日～ 令和1年10月23日生まれの方	4月27日(木)13時20分～		
結核健診 (胸部X線間接撮影)	予約不要 大市民で15歳以上の方	4月10日(月)10時～11時	区役所3階	300円	
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	要予約 大市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診)	5月4日(木・祝)・12日(金) 9時30分～10時30分 検診実施日のおよそ3週間前に 予約の締切となります。	区役所3階	無料 (かく痰検査は400円)	
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)	要予約 大市民40歳以上の女性で 前年度受診されていない方 (2年に1回の受診)	5月4日(木・祝) 9時30分～10時30分 健診実施日のおよそ3週間前に 予約の締切となります。	区役所3階	1,500円	
骨粗しょう症検診	要予約 18歳以上の方	5月12日(金) 9時30分～10時30分	区役所7階	無料	
歯科健康相談	予約不要 全ての方	5月4日(木・祝)・12日(金) 9時30分～11時	区役所7階	無料	
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康 診査(集団健診)	予約不要 ・大阪市国民健康保険に加入の方で 年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険にご加入の方	5月4日(木・祝)・12日(金) 9時30分～11時	区役所7階	無料	

※乳幼児健診の対象は予定のため変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。(がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。)



Vol.84 なでこちゃんの健康広場

問合せ 区保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

特定健診・がん検診で年1回の健康チェックを!

特定健診って
なに?

心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧症などの
生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。



お得
1

生活習慣病の予防や
早期発見ができる! 生活習慣病は、自覚症状がないままに進行します。毎年1回特定健診を受けて、ご自身の健康状態を知る機会としましょう。

お得
2

健診費用は
なんと無料
(基本項目) 大阪市国民健康保険に加入されている40～74歳の方へ、受診券を個別に送付しています。特定健診取扱医療機関や区役所にて無料で健診を受けることができます(国民健康保険以外に加入の方は、ご加入の健康保険組合へご確認ください)。

お得
3

専門家があなたの健康づくりをサポート!
健診の結果、必要な方には**特定保健指導を無料**で受けることができる利用券を送付しています。医師、保健師、栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします!

日本人の2人に1人はがんになる時代

がん検診は、症状がない段階で早期発見し、早期治療に繋げることを目的として、毎年お手頃価格で実施しています。定期的に受けている方も、まだ受けたことがない方も、ぜひこの機会にお受けください!

アスマイル
ホームページ



特定健診・がん検診の
詳細はホームページを
チェック!

